1978 ANUL MUNCII PENTRU CALITATE ÎN TOATE LOTURILE OLIMPICE

Importanța fiecărui an dintr-un nou ciclu olimpic crește progresiv. 1978 este, din multe privințe, hotărîtor. Acesta este mobilul amplificării pregătirilor încă din primele zile ale noului an, aceasta este explicația sîrguinței cu care sportivii și antrenorii luptă pentru a obține, prin mărirea volumului de muncă, o nouă calitate, superioară.

Mobilizați de îndemnurile secretarului general al partidului, tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU, performerii, laolaltă cu candidații la gloria sportivă și-au fixat obiective îndrăznețe, astfel ca în 1980 performanțele delegației olimpice a României să fie net superioare celor de la Montreal. Se pun acum bazele creșterii forței, a puterii organismului, pentru a se intra apoi în fondul pregătirilor specifice, al acumulărilor tehnico-tactice. Reporterii ziarului nostru s-au deplasat în cîteva dintre locurile unde se pregătesc acum performanțele sezonului estival și au încercat să vă prezinte aspectele esențiale ale acestor vacanțe dedicate muncii.

O scurtă cursă pe schiuri completează programul unei zile de activitate intensă.

„MULT" POATE ÎNSEMNA, ÎN ACELAȘI TIMP, ȘI „BINE"!

La ora apariției acestor rînduri, cei mai buni semifondiști și fondiști din țară, 60 la număr, seniori și juniori, au luat startul în „campania de primăvară", prima etapă a sezonului 1978 care programează, în august, examenul cel mare — campionatele europene de la Praga. Obiectivele primului trimestru: campionatele europene de sală (Milano, 11—12 martie) și Crosul Balcanic (în Turcia, 5 martie).

Așadar, **Ileana Silai, Natalia Mărășescu, Maricica Puică, Ilie Floroiu, Gheorghe Ghipu, Paul Copu** și colegii lor se află din nou la Băile Felix. Stațiunea, cunoscută omului obișnuit ca excelent loc de odihnă, refacere și tratament a devenit, de 4—5 ani, pentru alergătorii noștri pe distanțe medii și lungi unul din locurile preferate de pregătire. Aici, unde clima este mai îngăduitoare, unde pădurea din dreapta șoselei ce vine de la Oradea ascunde un frumos traseu (care cunoaște acum fiecare pas al Ilenei, al Nataliei sau al lui Floroiu) — aici a început drumul ascendent al semifondului românesc spre pozițiile fruntașe ale ierarhiilor mondiale, aici s-au pus bazele unor performanțe a căror semnificație nu trebuie reamintită: 1:57,39, 4:02,66, 4:23,8, 27:59,9 etc... Concomitent cu performanțele a crescut și faima traseului de la Felix și nu mai departe decît în decembrie trecut, însăși Tatiana Kazankina, însoțită de cei mai buni alergători din U.R.S.S., a venit să se antreneze în acest mic paradis al alergătorilor...

Privit din interior, „paradisul" înseamnă, de fapt, două sau — cel mai adesea — chiar trei antrenamente zilnice, zeci de kilometri de alergare pe iarbă, dar și pe zăpadă sau noroi; kilometri al căror număr crește, la sfîrșitul unei luni, pentru Silai, Mărășescu sau Puică pînă la o cifră apropiată de cea care reprezintă distanța dintre București și Oradea, pentru Floroiu sau Ghipu dintre Constanța și Oradea.

Perioada de antrenamente la Felix poate fi asociată — prin numărul mare al distanțelor lăsate în urmă, al ședințelor de pregătire — cu o etapă de lucru cantitativ. Experiența practică acumulată de tehnicienii noștri, măiestria lor — recunoscută, obiectiv, de timpii pe care-i aminteam, dar și de colegi din alte țări — precum și conștiinciozitatea elevilor lor garantează, zi de zi, suportul calitativ. „Mult" poate însemna, în același timp, și „bine". Este deviza cu care s-au obișnuit — și ne-au obișnuit — alergătorii noștri, deviza cu care au pornit la drum — la figurat, dar și la propriu! — în „campania '78" Ileana Silai, Natalia Mărășescu, Maricica Puică, Ilie Floroiu...

Vladimir MORARU

LA PIATRA ARSĂ, HARNICII GIMNAȘTI „TULBURĂ" LINIȘTEA BUCEGILOR...

Antrenamente intense pentru noul an competițional

Pe platoul Bucegilor, liniștea este de-a dreptul tulburătoare. La mari intervale de timp, pași răzleților turiști, care se încumetă să urce muntele în condițiile vitrege ale iernii, fac să scîrțîie zăpada. La complexul turistico-sportiv de la Piatra Arsă, pe un ger aspru de minus 15 grade, activitatea grupurilor de sportivi aflați aici în scurte stagii de pregătire, este însă în toi. Printre aceștia și lotul masculin de gimnastică al țării. Antrenorii Mircea Bădulescu și Ștefan Harko, *împreună cu asistentul medical Liviu Borș, lucrează aici cu zece dintre cei mai buni gimnaști ai țării:* Dan Grecu, Mihai Borș, Radu Branea, Ștefan Gall, Liviu Mazilu, Gheorghe Neagu, Gabriel Popescu, Pavel Szabo, Ferenc Jenaki și Valer Florea, *Sorin Cepoi, Ion Checiches, Aurelian Georgescu și Kurt Szilier au fost reținuți de examene în Capitală.*

Antrenorul emerit Mircea Bădulescu ne pune în temă cu obiectivele lotului pe care-l conduce: „Și pentru noi, cei care ne desfășurăm activitatea pe tărîmul sportului, 1978 este un an al muncii de calitate, care trebuie să aibă ca rezultat confirmarea succeselor anterioare ale gimnasticii românești. Nu uităm nici un moment că, la recenta ședință a Comitetului federației, lotul masculin a fost serios criticat pentru unele lipsuri din activitatea sa. Acesta este și motivul pentru care, chiar de la începutul anului, am abordat cu toată seriozitatea și răspunderea pregătirea, considerînd că 1978 este o etapă extrem de importantă a procesului complex de antrenament în vederea Jocurilor Olimpice de la Moscova, din 1980".

Și aveam să ne convingem, urmărindu-i la lucru pe gimnaști, că există temeiuri să se acorde credit antrenorului Mircea Bădulescu. Indiferent de condițiile atmosferice, cea mai mare parte a programului zilnic al sportivilor se desfășoară în aer liber (circa 75 la sută), iar restul (aproximativ 25 la sută) — în sală, cu activități specifice. După înviorarea de dimineață, care are loc cu regularitate la 7,30, urmează o „repriză" de jocuri distractive pe zăpadă, continuată cu excursii în ritm impus (în raport de starea terenului) de două ore. După-amiaza, din nou circa două ore de pregătire în aer liber și una în sală.

— Mi-am dat seama și din anii precedenți că antrenamentele efectuate la 2000 metri altitudine măresc considerabil capacitatea noastră de efort — *ne spune multiplul nostru campion Dan Grecu.* Acumulările pe care le facem aici ne asigură rezerve de energie pentru o bună perioadă de activitate intensă în Capitală. Obiectivele mari pe care secretarul general al partidului, tovarășul **Nicolae Ceaușescu** le-a pus în fața întregului nostru popor ne mobilizează și pe noi, sportivii de performanță, să muncim mai bine, cu mai multă eficiență. Avem obligația să reprezentăm cu cinste culorile țării la campionatele mondiale din acest an.

Încă de pe acum, antrenorii și gimnaștii stabilesc planurile de muncă pentru zilele ce vor urma imediat stagiului de pregătire la altitudine. Reîntorși în Capitală sau la cluburile din țară din care fac parte, membrii lotului își vor relua, săptămîna viitoare, antrenamentele specifice, accentul căzînd de data aceasta pe perfecționarea exercițiilor impuse, învățarea de noi elemente la liber alese, astfel ca luna martie să-i găsească apți să abordeze activitatea competițională.

Prezența în lot a unor gimnaști cu bogată experiență ca și a unor tineri care bat la porțile consacrării creează o emulație deosebită în pregătire, este de bun augur pentru creșterea măiestriei sportive, pentru atingerea obiectivelor propuse în anul 1978 — rezultate valoroase în marile competiții ale calendarului internațional, care să marcheze noi afirmări în palmaresul gimnasticii masculine românești.

Constantin MACOVEI

PE SCHIURI SPRE MARILE PERFORMANȚE... CICLISTE

● Dan Bonciu și Marin Valentin — liderii fondiștilor ● Curse pe schiuri: zilnic 18-22 km ● Reîntîlnire cu bicicleta la 16 ianuarie ● Campionatele mondiale și cele balcanice — obiective principale în 1978

Zile splendide în Poiana Brașov. Zile cu ger de minus 5 grade, dar cu soare și zăpadă bună pentru schi. Zile de muncă intensă pentru sportivii aflați într-o scurtă vacanță în Poiana Brașov...

Un grup de fondiști pe schiuri zoresc spre linia de sosire, după ce au înconjurat Poiana. Sînt vreo 15—20, dar în frunte au rămas numai patru. Sprint final. Trec linia de sosire, învăluiți în aburii respirației, **Dan Bonciu, Marin Valentin, Marian Petrescu, Ion Radu,** apoi **Aurel Lungu, Constantin Cărușașu, Ionel Gancea** și ceilalți. Degeaba îi veți căuta pe acești schiori printre fruntașii fondului. Îi veți găsi însă pe listele de start ale întrecerilor cicliste din sezonul competițional 1978 și — poate — printre fruntașii lor. Arbitri, sînt antrenorii **Ion Stoica** și **Paul Soare,** oameni tineri, abia coborîți din șa, ambițioși, dornici să învețe, mai ales de la „starostele" breslei, antrenorul emerit **Nicolae Voicu.**

Rutierii, majoritatea în devenire, fac trei antrenamente pe zi. Dimineața o înviorare prelungită, cu gimnastică și alergări, înainte de amiază un antrenament (sau un concurs) de schi fond, cu distanțe variind între 18 și 22 km, iar după amiază haltere sau patinaj. În timpul liber, tot... schi și patinaj.

— Sînt obosiți băieții după trei antrenamente?

— **Dimpotrivă. Niciodată n-au fost mai dornici de efort ca acum** — ne spune antrenorul pistarzilor, Paul Soare.

— Dar bicicleta?

— **Se vor reîntîlni cu ea — și nu se vor mai despărți pînă la sfîrșitul toamnei — la 16 ianuarie. Pe șoselele de pe malul Mării vom începe pregătirea specifică, dar antrenamentele de pregătire fizică generală nu vor fi eliminate nici măcar în timpul perioadei competiționale** — își destăinuie intențiile antrenorul Ion Stoica.

Despre obiectivul acestor antrenamente timpurii, începute chiar la... începutul acestui an, nu i-am mai întrebat pe cei doi tineri tehnicieni. Le știu toți membrii familiei ciclismului. Ei trebuie să formeze o echipă de 100 km contratimp cu care să cîștige Balcaniada de la Ankara și să se claseze între primii 6 la campionatele mondiale din R.F. Germania. Misiune extrem de dificilă, dar nu imposibil de realizat. **Mircea Romașcanu, Marin Valentin, Nicolae Savu,** poate chiar și **Vasile Teodor,** formează nucleul de la care se pleacă. Și, dintre atîtea... catarge, cîte se află pe creste de valuri, poate că vor fi unele care vor atinge malurile, completînd acest nucleu al marilor ambiții.

Hristache NAUM

BREVIAR

● Acum, cînd majoritatea lacurilor sînt acoperite cu un strat gros de gheață, campionii mondiali **Ivan Patzaichin, Vasile Diba** și **Lipat Varabiev** cochetează cu... pantele de schi din Predeal. Antrenorul emerit **Radu Hutan,** exigent cum îi știm, nu face nici un rabat pregătirilor din această perioadă, aplicînd cu consecvență proverbul **„omul gospodar își face iarna car și vara sanie".**

● Început de an. Sabrerii clubului Steaua au debutat foarte bine în etapa inaugurală a diviziei A. Recent, la Iași, **Cornel Marin, Ioan Pop, Marin Mustață** și **Alexandru Nilca** au cîștigat toate partidele susținute, instalîndu-se în fruntea clasamentului și așteptînd calmi următoarele întreceri. Antrenorul **Constantin Nicolae** este satisfăcut de felul cum elevii săi se pregătesc. **Nici un minut întîrziere la antrenamente, nici un rabat vieții sportive,** iar rezultatele bune se văd încă din start...

● Sezonul sporturilor de iarnă este în plină desfășurare. Schiorii **Ioan Cavași** și **Gheorghe Vulpe** de la A. S. Telefericul, împreună cu antrenorul lor, **Nicolae Iovici,** sînt optimiști și așteaptă încrezători primele curse de slalom. Zăpada abundentă din ultimele zile, pregătirile intense efectuate, le dau speranțe într-o comportare cît mai bună atît în concursurile interne cît și în cele de peste hotare.

● Lotul olimpic de polo se află la... Poiana Brașov. Disputele din piscina J.O. de la Moscova se pregătesc încă din aceste zile. Pantele Postăvarului sînt urcate zilnic în pas voinicesc. Alergarea prin zăpadă asigură rezistența și forța necesare... evoluțiilor din bazinul cu apă. Antrenorii, foștii internaționali **Ștefan Kroner** și **Alexandru Szabo** sînt mulțumiți de modul cum răspund la solicitări elevii lor.

SPRINTURI ÎN BAZIN LA 6 DIMINEAȚA

Este ora 6 dimineața. Încă nu s-a luminat de zi. În piscina acoperită a hotelului „Montana" din Sinaia, cele mai bune înotătoare din țară, împreună cu antrenoarea lor *Cristina Șoptereanu,* sînt gata pentru cel dintîi antrenament al zilei. Este o imagine cu care ne-am obișnuit încă din primele zile ale anului, mai precis de la 3 ianuarie, cînd grupa campioanelor noastre și-a reluat pregătirile, cu maximă intensitate. Fără perioada de tranziție obișnuită cu ani în urmă.

„Cu două săptămîni înainte am încheiat primul ciclu de pregătire — ne-a spus Cr. Șoptereanu. *Fetele au lucrat bine și cele mai multe au și ajuns la nivelul atins în vara trecută. Noul ciclu este însă după părerea mea mult mai important. Pe de o parte trebuie să continuăm, conform unei planificări precise, procesul de acumulare (forță, rezistență); pe de altă parte va trebui să realizăm, în bazine scurte (25 m), recordurile pe care ni le-am propus pentru lunile de vară. Acesta este și motivul pentru care nu ne putem permite nici măcar luxul unei ore de răgaz".*

Și în timp ce oaspeții hotelului mai dorm încă, fetele parcurg în bazin serii non-stop. Cu intensitate din ce în ce mai mare și cu pauze tot mai mici. *Carmen Bunaciu, Anca Miclăuș, Camelia Hotescu, Daniela Georgescu, Ligia Anastasescu* au venit la antrenament cu forțe proaspete și nici un kilogram în plus, lucru esențial pentru aceste tinere sportive, în continuă creștere. Înoată cu plăcere, cu gîndul la concursurile din ... martie. Ne-au și făcut o promisiune: absolut toate recordurile din tabelă vor fi corectate! Și, așa cum le cunoaștem, știm că se vor ține de cuvînt.

După două ore de lucru intens se face schimbul de ștafetă al generațiilor; în bazin apar tinerele speranțe, cele care vor trebui într-o zi să ia locul campioanelor. Printre ele, Irinel Pănulescu, Edit Kuglis, Cristine Seidl, Carmen Alexe. Vîrsta lor — 14 ani. Un cvartet mixt, capabil și la această oră de 4:36,0—4:37,0, o performanță care l-ar plasa printre primele 15 ștafete de senioare ale Europei. Cu toate sînt candidate la „europenele" de juniori din acest an (limita de vîrstă — 15 ani) și de aceea programul lor de pregătire nu diferă de cel al campioanelor. După antrenamentul de dimineață urmează o mică „excursie" pînă la Cota 1400 m, reconfortantă după efortul depus în bazin. După-amiaza — cel de al doilea antrenament. Și așa în fiecare zi. Pentru că altfel nu se poate ajunge acolo sus, la marea performanță.

Adrian VASILIU

Sportul Pag.a 3-a